



【6月】学校給食献立予定表

天草市立有明中学校



日	曜	主食	牛乳	おかず	主 な 材 料			栄 養 量	
					黄	赤	緑	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
2	月	バイパン		じゃが芋とベーコンのチーズ焼き マカロニスープ	バイパン 砂糖 じゃがいも マカロニ 油	牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ	たまねぎ コーン にんじん キャベツ こまつな	793.0	28.5
3	火	麦ごはん		鶏肉とレバニラ炒め 豆腐チゲ	米 麦 でんぶん 小麦粉 油 砂糖 ごま油 しらたき	牛乳 鶏肉 豚肉 レバニラ 豆腐	しょうが たまねぎ もやし にら にんじん キャベツ しめじ キムチ えのきたけ	821.0	34.0
4	水	コッペパン		大豆・枝豆サラダ やしそば	コッペパン 砂糖 ごま 油 チャンポン麺	牛乳 ハム 大豆 豚肉 ちくわ	れんこん にんじん えだまめ たまねぎ キャベツ もやし ピーマン	803.0	34.7
5	木	麦ごはん		カリカリ揚げ うま煮	米 麦 油 砂糖 さつまいも こんにやく じゃがいも	牛乳 大豆 鶏肉 いりこ さつま揚げ	たまねぎ にんじん れんこん ごぼう いんげん しいたけ しょうが	898.0	37.8
6	金	麦ごはん		海藻サラダ 大豆カレー	米 麦 ごま じゃがいも	牛乳 ハム 大豆 豚肉 海藻	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ にんにく	794.0	26.1
9	月	ミルクパン		大豆と豆腐のフライ ツナマヨサラダ オニオンスープ	ミルクパン 砂糖 油 じゃがいも 小麦粉 パン粉	牛乳 鶏肉 大豆 豆腐 ツナ	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ えのきたけ	800.0	31.2
				クリスマスケーキ 茎わかめの酢の物 い草そうめん汁	米 麦 砂糖 でんぶん 小麦粉 ごま コーンフレーク ごま油 い草そうめん	牛乳 鶏肉 ハム あげ ちくわ 茎わかめ 昆布 かつお節	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ	802.0	27.8
				きくらげの中華和え 担々麺	米粉入りにんじんパン 砂糖 ごま チャンポン麺 ごま油	牛乳 豚肉 鶏肉	にんじん きくらげ もやし ねぎ きゅうり しょうが キャベツ にんにく	811.0	35.0
12	木	麦ごはん		いわしの生姜煮 かぼすあえ 具だくさんみそ汁	米 麦 砂糖 さといも	牛乳 いわし 鶏肉 あげ	キャベツ にんじん きゅうり かぼす しめじ ごぼう ねぎ しょうが	787.0	33.5
13	金	ビビンバ		わかめスープ さつまポテト	米 麦 砂糖 ごま ごま油 さつまいも	牛乳 豚肉 錦糸卵 豆腐 わかめ	こまつな もやし にんじん たまねぎ 白菜 えのきたけ	776.0	26.1
16	月	手作りごぼうサラダパン		カラフルサラダ 白玉スープ	パン生地 砂糖 白玉餅 油 オリーブ油 じゃがいも	牛乳 チーズ ハム 鶏肉	ごぼうサラダ キャベツ きゅうり にんじん コーン チンゲン菜 たまねぎ	816.0	28.3
17	火	セルフ梅おにぎり		キャベツとわかめの香味和え ちくわの磯部揚げ 豆腐とあおさのみそ汁	米 麦 ごま油 小麦粉 油	牛乳 ちくわ 豆腐 あげ だし入りこ 青のり のり わかめ あおさ	梅 キャベツ ねぎ きゅうり にんじん しょうが にんにく たまねぎ しいたけ	830.0	34.7
18	水	トマトパン		パンサンスー ベーコンポタージュスープ	トマトパン はるさめ 砂糖 油 ごま油 じゃがいも	牛乳 ハム ベーコン	きゅうり たまねぎ にんじん もやし	858.0	27.1
19	木	麦ごはん		ごぼうと豚肉の甘辛炒め のっぺい汁	米 麦 でんぶん 砂糖 ごま油 ごま 油 さといも こんにやく でんぶん	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 ちくわ	ごぼう にんじん しいたけ ねぎ	841.0	27.1
20	金	かやくごはん		たいフライ きくらげの梅和え すまし汁	米 こんにやく 砂糖 油 小麦粉 パン粉	牛乳 鶏肉 凍り豆腐 あげ たい ちくわ 昆布 かつお節 豆腐 かまぼこ	ごぼう にんじん キャベツ いんげん きゅうり きくらげ たまねぎ えのきたけ こまつな 梅	809.0	37.6
23	月	食パン		いちごジャム ひじきサラダ ちゃんぽん	食パン いちごジャム 砂糖 ごま チャンポン麺	牛乳 ひじき ハム 豚肉 ちくわ	きゅうり にんじん コーン えだまめ もやし たまねぎ キャベツ きくらげ	792.0	33.3
24	火	麦ごはん		しょうが焼き 春キャベツのコールスロー 押し包丁	米 麦 小麦粉	牛乳 豚肉 鶏肉 あげ ちくわ だし入りこ	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり にんじん コーン だいこん こまつな しいたけ ねぎ	811.0	30.3
25	水	丸パン		照焼きパティ そえ野菜 ラタトゥイユ	丸パン 砂糖 オリーブ油	牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ	にんじん キャベツ ピーマン たまねぎ ズッキーニ なす パプリカ トマト	859.0	31.1
26	木	麦ごはん		ぎょうざ マカロニサラダ キムチスープ	米 麦 でんぶん 油 砂糖 マカロニ	牛乳 豚肉 鶏肉 ハム 豆腐 ぎょうざ	キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり コーン キムチ にら しめじ えのきたけ	834.0	27.9
27	金	麦ごはん		ゼリーフライ さやいんげんのおかか和え チンゲン菜スープ	米 麦 でんぶん じゃがいも 油 ごま油 小麦粉	牛乳 おから 鶏肉	たまねぎ にんじん いんげん もやし チンゲン菜 コーン	808.0	22.2
30	月	黒糖パン		からあげ ポテトサラダ コンソメスープ	黒糖パン 砂糖 油 じゃがいも マカロニ	牛乳 ハム からあげ ベーコン	きゅうり コーン にんじん たまねぎ こまつな	844.0	29.6

※都合により、献立や食材が変更になる場合がございます。ご了承ください。

6月の天草産の食材



おこめ



しいたけ



じゃがいも



さやいんげん



きゅうり



たい



きくらげ